

TAKE 5

5 minutos de preparación
le dan protección

CALENDARIO DE PREPARACIÓN



Provisiones para la familia en caso de desastre y Acciones de preparación

- Este calendario sirve como una herramienta para ayudarle a prepararse para desastres antes de que ocurran.
- Después de que compre un artículo o complete una actividad, marque el cuadro a la par.

MES 1	<p>Compre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Agua - Por lo menos 3 galones por día por persona o más para las mascotas <input type="checkbox"/> Abrelatas de mano <input type="checkbox"/> Bebidas instantáneas (café, té, leche en polvo, bebidas en polvo con sabor a fruta) <input type="checkbox"/> 2 linternas con pilas adicionales 	<p>Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Haga un plan para preparar a su familia en caso de desastres* <input type="checkbox"/> Haga un inventario de las provisiones para un desastre que ya tenga a la mano, especialmente equipo para acampar <input type="checkbox"/> Si llena sus propios envases de agua, márkuelos con la fecha en que los llenó <input type="checkbox"/> Póngale la fecha a los envases de agua y comida si no la tienen <input type="checkbox"/> Identifique posibles peligros en su hogar*
MES 2	<p>Compre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Comidas enlatadas de carne, guisos o pasta- 5 por persona <input type="checkbox"/> Artículos de higiene para mujeres <input type="checkbox"/> CD/DVD o cinta de vídeo <input type="checkbox"/> Botiquín de primeros auxilios tamaño familiar 	<p>Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cambie la pila y pruebe el detector de humo (compre e instale un detector si no tiene uno) <input type="checkbox"/> Filme su hogar, incluya todo su contenido, como comprobante para el seguro. Guarde el CD/DVD con amigos o familia que viven fuera de la ciudad.
MES 3	<p>Compre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Fruta enlatada - 3 latas por persona <input type="checkbox"/> Cualquier comida para dietas especiales (suficiente para 3 días) <input type="checkbox"/> 2 rollos de papel higiénico por persona <input type="checkbox"/> Llaves ajustables (o herramientas para apagar los servicios públicos) 	<p>Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Simule un escape de un incendio en su hogar <input type="checkbox"/> Consulte con la guardería o escuela de su niño para averiguar sobre sus planes en caso de un desastre <input type="checkbox"/> Ubique los puntos para apagar el contador de gas y el agua y coloque/guarde una llave o herramienta para cerrarlas cerca de las mismas <input type="checkbox"/> Establezca un contacto fuera del estado a quien pueda llamar en caso de una emergencia
<p><i>Sus provisiones deben ser guardadas juntas en un recipiente grande, tal como un bote para basura con ruedas, o en varios recipientes pequeños. Los artículos de comida deben guardarse en un estante específico en la despensa.</i></p>		
MES 4	<p>Compre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Verduras enlatadas - 4 por persona <input type="checkbox"/> Biberones, fórmula y pañales adicionales, si fueran necesarios <input type="checkbox"/> Artículos adicionales para las mascotas: comida, collar, correa <input type="checkbox"/> Envases grandes para guardar las provisiones que podría necesitar 	<p>Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Coloque un par de zapatos fuertes y una linterna debajo de su cama, para tenerlos a la mano durante una emergencia <input type="checkbox"/> Coloque un botiquín con medicinas necesarias en el recipiente de almacenamiento y póngales la fecha a las medicinas, si no está indicada en la etiqueta <input type="checkbox"/> Empiece a colocar las provisiones en los recipientes de almacenamiento e incluya cobijas o bolsas para dormir para cada miembro de la familia
MES 5	<p>Compre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Sopa enlatada, lista para comer - 2 por persona <input type="checkbox"/> Jabón líquido para platos <input type="checkbox"/> Cloro líquido regular <input type="checkbox"/> Radio portátil am/fm (pilas adicionales) <input type="checkbox"/> Jabón líquido o desinfectante en seco contra bacterias para las manos <input type="checkbox"/> Toallas húmedas desechables 	<p>Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Haga fotocopias de papeles importantes y guárdelas en una caja fuerte contra incendios <input type="checkbox"/> Háblele a sus vecinos para averiguar quién tiene experiencia o entrenamiento que sería útil después de un desastre (por ej., primeros auxilios, cuidado de los niños, radioaficionados, podador de árboles, reparo de motores pequeños, operación de equipo pesado, supervivencia en áreas silvestres, rescate liviano, carpintería)

***Comuníquese con la Oficina de Administración de Emergencias para obtener información adicional sobre esta actividad**

Ejemplos de artículos de comida:

- *Seleccione basándose en la preferencia de su familia*
- *Escoja variedades con poca sal y empacadas en agua cuando sea posible*

Carne enlatada: atún, pollo, raviolos, chili, guisos, Spam™, cecina, etc.

Verduras: ejotes, maíz, arvejas, remolachas, frijoles cocidos, zanahorias, etc.

Fruta: peras, compota de manzana, naranjas mandarinas, piña, etc.

MES 6	<p>Compre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>Bocadillos que le den energía rápida (barras de granola, pasas, mantequilla de maní) <input type="checkbox"/>6 rollos de toallas de papel <input type="checkbox"/>3 cajas de pañuelos de papel <input type="checkbox"/>Protector contra el sol <input type="checkbox"/>Medicina para la diarrea <input type="checkbox"/>Guantes de látex- si no son alérgicos al látex (Compre 6 pares y póngalos en el botiquín de primeros auxilios) 	<p>Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>Revise si el agua que almacenó ha caducado y debe ser reemplazada. (Repóngala cada 6 meses si llenó sus propios envases. El agua comprada en las tiendas tendrá una fecha de expiración en el envase.) <input type="checkbox"/>Ponga un par de anteojos adicionales en el envase de provisiones <input type="checkbox"/>Guarde un rollo de monedas de veinticinco centavos con las provisiones de emergencia y averigüe dónde se encuentra el teléfono público más cercano a su hogar <input type="checkbox"/>Averigüe sobre los planes en caso de desastres en su trabajo
MES 7	<p>Compre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>Un pito (silbato) <input type="checkbox"/>Un extinguidor de incendios A-B-C <input type="checkbox"/>1 lata grande de jugo por persona <input type="checkbox"/>Vitaminas para adultos y para niños <input type="checkbox"/>Un par de alicates y/o mordazas de tornillo 	<p>Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>Tome una clase de primeros auxilios/RCP <input type="checkbox"/>Identifique los vecinos que podrían necesitar ayuda durante una emergencia (movilidad limitada, problemas de salud, niños solos en el hogar, etc.) <input type="checkbox"/>Muéstreles a los miembros de la familia dónde, cuándo y cómo apagar los servicios públicos
MES 8	<p>Compre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>Caja de galletas saladas o de galletas de harina de trigo <input type="checkbox"/>Cereal seco <input type="checkbox"/>Aldabillas "no operables por niños" u otros sujetadores para las puertas y gavetas de los gabinetes <input type="checkbox"/>1 caja de bolsas para la basura grandes y de uso industrial <input type="checkbox"/>Cuchillo para acampar o de uso general 	<p>Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>Asegure los estantes, gabinetes y gavetas con aldabillas "no operables por niños" para evitar que se caigan y/o se abran durante un terremoto <input type="checkbox"/>Júntese con los vecinos para hacer un inventario del equipo caro que podría ser compartido en caso de una emergencia, tales como sierras de cadena, cortadoras/trituradoras, remolque de servicio, sopladoras de nieve, y vehículos con tracción 4x4
MES 9	<p>Compre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>Pilas adicionales para las linternas, radios, y audífonos (si fueran necesarias) <input type="checkbox"/>Cuerda pesada <input type="checkbox"/>Cinta aislante <input type="checkbox"/>Palanca 	<p>Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>Haga un estuche pequeño de preparación para su auto. Incluya comida, agua, cobija, un pequeño botiquín de primeros auxilios, una lista de números de teléfono importantes, y monedas de veinticinco centavos para teléfonos públicos y máquinas vendedoras. <input type="checkbox"/>Asegure el calentador de agua a los travesaños en las paredes (si aún no lo ha hecho) <input type="checkbox"/>Identifique dónde están ubicados los teléfonos públicos en su vecindario
MES 10	<p>Compre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>Martillo y clavos surtidos <input type="checkbox"/>Destornilladores y varios tornillos para madera <input type="checkbox"/>Lonas de plástico para uso pesado o láminas de plástico <input type="checkbox"/>Un cepillo de dientes adicional por persona y pasta adicional 	<p>Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>Haga arreglos para que alguien ayude a sus niños si usted está en el trabajo cuando ocurre una emergencia <input type="checkbox"/>Practiquen cómo escapar de su hogar en caso de un terremoto. <input type="checkbox"/>Reponga las medicinas necesarias de acuerdo con las fechas de expiración <input type="checkbox"/>Anime a sus amigos y su familia a que se preparen en caso de emergencias
MES 11	<p>Compre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>Paquete de platos de papel <input type="checkbox"/>Paquete de servilletas <input type="checkbox"/>Paquete de utensilios para comer <input type="checkbox"/>Paquete de vasos de papel <input type="checkbox"/>Cinta adhesiva para empacar <input type="checkbox"/>Bolsas para la basura de tamaño para la cocina (1 caja) 	<p>Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>Haga arreglos para que alguien cuide de sus mascotas si usted está en el trabajo cuando ocurra una emergencia <input type="checkbox"/>Intercambie los números de teléfono del trabajo, hogar y de contacto de emergencia con los vecinos para que los puedan usar durante una emergencia <input type="checkbox"/>Inicie un Neighborhood Watch Program (programa de vigilancia del vecindario), si no existe uno
MES 12	<p>Compre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>Guantes para trabajo pesado <input type="checkbox"/>Caja de mascarillas para el polvo desechables <input type="checkbox"/>Gafas de seguridad <input type="checkbox"/>Antiséptico <input type="checkbox"/>Estuche para coser 	<p>Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>Revise si el agua que almacenó ha caducado y debe ser reemplazada. (Repóngala cada 6 meses si llenó sus propios envases. El agua comprada en las tiendas tendrá una fecha de expiración en el envase.) <input type="checkbox"/>Revise la fecha de la comida almacenada y repóngala como vaya siendo necesario